FICHA DE TREINO - MULHERES

INICIANTE 6 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 1

PERNAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA A 140 BPMS (5 MINUTOS) + MOBILIDADE			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CADEIRA EXTENSORA		3 SÉRIES / 1ª - 15 REP 2ª - 15 REP 3ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AVANÇO SMITH		3 SÉRIES / 1ª - 12 REP 2ª - 10 REP 3ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO SUMO C/ HALTER		3 SÉRIES / 1ª - 15 REP 2ª - 12 REP 3ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS		3 SÉRIES / 1ª - 15 REP 2ª - 12 REP 3ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA OU HALTER		4 SÉRIES / 1ª - 15 REP 2ª - 15 REP 3ª - 12 REP 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA + CADEIRA ADUTORA	OBS. VOCÊ IRÁ FAZER UMA SÉRIE NA ABDUTORA E EM SEGUIDA SEM DESCANSO UMA SÉRIE NA ADUTORA	4 SÉRIES / 1ª - 15 REP 2ª - 15 REP 3ª - 12 REP 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES APÓS FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS
	PANTURRILHA EM PÉ		3 SÉRIES / 1ª - 15 REP 2ª - 15 REP 3ª - 15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO		3 SÉRIES / 1ª - 15 REP 2ª - 15 REP 3ª - 15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA NO LEG PRESS		3 SÉRIES / 1ª - 15 REP 2ª - 15 REP 3ª - 15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	DESCANSO DE 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS. **OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)**			

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO DE 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)

FICHA DE TREINO - MULHERES

INICIANTE 6 - SEGUIR 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

DIA 2

TRONCO

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA A 140 BPMS (5 MINUTOS) + MOBILIDADE			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
▶	PULLDOWN C/ CORDA EM PÉ		3 SÉRIES / 1ª - 15 REP 2ª - 15 REP 3ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PUXADOR ALTO PRONADO ABERTO NO PEITO		3 SÉRIES / 1ª - 15 REP 2ª - 12 REP 3ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	REMADA CURVADA PRONADO		3 SÉRIES / 1ª - 15 REP 2ª - 12 REP 3ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO		3 SÉRIES / 1ª - 15 REP 2ª - 12 REP 3ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	HIPEREXTENSÕES (LOMBAR)		4 SÉRIES / 1ª - 20 REP 2ª - 20 REP 3ª - 20 REP 4ª - 20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶ ▶	ELEVAÇÕES FRONTAIS BARRA + ELEVACOES LATERAIS C/ HALTER	OBS. VOCÊ IRÁ FAZER UMA SÉRIE NO 1º EXERCÍCIO E EM SEGUIDA SEM DESCANSO UMA SÉRIE NO 2º EXERCÍCIO	4 SÉRIES / 1ª - 15 REP 2ª - 15 REP 3ª - 12 REP 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES APÓS FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS
▶	DESENVOLVIMENTO C/ HALTER		4 SÉRIES / 1ª - 15 REP 2ª - 15 REP 3ª - 12 REP 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CRUCIFIXO INVERSO MAQUINA		3 SÉRIES / 1ª - 15 REP 2ª - 15 REP 3ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶ ▶	ROSCA ALTERNADA C/ HALTER + TRÍCEPS MERGULHO	OBS. VOCÊ IRÁ FAZER UMA SÉRIE NO 1º EXERCÍCIO E EM SEGUIDA SEM DESCANSO UMA SÉRIE NO 2º EXERCÍCIO	3 SÉRIES / 1ª - 15 REP 2ª - 15 REP 3ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES APÓS FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS
▶	PRANCHA ABDOMINAL		4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ABDOMINAL CRUNCH NO BANCO RETO C/ PESO		4 SÉRIES DE 50 REPETIÇÕES	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO		3 SÉRIES DE 20 REPETIÇÕES	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

CARDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO DE 2 MIN
ENTRE OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA
EM CADA SÉRIE
(AUMENTAR A CARGA
GRADATIVAMENTE)

FICHA DE TREINO - MULHERES

INICIANTE 6 - SEGUIR 8ª SEMANAS



DIA 3

GLÚTEOS/POSTERIOR/PANTURRILHA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	AGACHAMENTO BÚLGARO	4 SÉRIES / 1ª -15 REP 2ª -15 REP 3ª -12 REP 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	FLEXOR DEITADO C/ HALTER	4 SÉRIES / 1ª -15 REP 2ª -15 REP 3ª -12 REP 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	MESA FLEXORA	4 SÉRIES / 1ª -15 REP 2ª -15 REP 3ª -12 REP 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	STIFF	4 SÉRIES / 1ª -15 REP 2ª -15 REP 3ª -12 REP 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES PÉLVICAS	5 SÉRIES / 1ª -15 REP 2ª -15 REP 3ª -12 REP 4ª -12 REP 5ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES / 1ª -15 REP 2ª -15 REP 3ª -15 REP 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	GLÚTEOS NO CABO PERNA ESTENDIDA OBS. VOCÊ IRÁ FAZER UMA SÉRIE COM UMA PERNA E DEPOIS FAZ UMA SÉRIE COM A OUTRA PERNA SEM DESCANSO	4 SÉRIES / 1ª -15 REP 2ª -15 REP 3ª -15 REP 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO APÓS FAZER 1 SÉRIES COM AS DUAS PERNAS
	PANTURRILHA EM PÉ	4 SÉRIES / 1ª -15 REP 2ª -15 REP 3ª -15 REP 4ª -15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO	6 SÉRIES / 1ª - 20 REP 2ª - 20 REP 3ª - 20 REP 4ª - 20 REP 5ª - 20 REP 6ª - 20 REP	
	CARDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO DE 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)

FICHA DE TREINO - MULHERES

INICIANTE 6 - SEGUIR 8ª SEMANAS





PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

DIA 4

CARDIO + ABDOMÊN

▶	CARDIO 60 MIN ESTEIRA /TRANSPORT (140 A 160 BPMS)	
▶	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA
▶	ABDOMINAL CRUNCH NO BANCO RETO C/ PESO	4 SÉRIES DE 50 REPETIÇÕES
▶	ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO	3 SÉRIES DE 20 REPETIÇÕES

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 5

REPETE DIA 1

DIA 6

REPETE DIA 4

DIA 7

DESCANSO

SEMANA SEGUINTE

DIA 1 - REPETE DIA 3

DIA 2 - REPETE DIA 2

DIA 3 REPETE DIA 1

DIA 4- REPETE DIA 4

DIA 5 -REPETE DIA 3

DIA 6 REPETE DIA 4

DIA 7 DESCANSO

SEMANA SEGUINTE

REINICIE DESDE O COMEÇO